



چرا باید سبزی بخوریم؟

سبزی ها یکی از بهترین منابع تأمین کننده آب، فیبر غذایی، موادمعدنی بویژه پتاسیم، منیزیم، کلسیم، آهن و ویتامین ها مانند آ، ث، اسیدفولیک و کاست و با برخورداری از مقادیر بالای انواع رنگدانه های گیاهی مانند کاروتنوئیدها در ردیف موادغذایی سلامتی بخش و پیشگیری کننده از بسیاری بیماری ها قرار می گیرد.

سلامت نیوز : سبزی ها یکی از بهترین منابع تأمین کننده آب، فیبر غذایی، موادمعدنی بویژه پتاسیم، منیزیم، کلسیم، آهن و ویتامین ها مانند آ، ث، اسیدفولیک و کاست و با برخورداری از مقادیر بالای انواع رنگدانه های گیاهی مانند کاروتنوئیدها در ردیف موادغذایی سلامتی بخش و پیشگیری کننده از بسیاری بیماری ها قرار می گیرد.

سبزی ها دارای کمترین میزان چربی و کالری بوده و در عین حال سیرکننده است. بنابراین باید در برنامه غذایی افراد دارای اضافه وزن به مقدار بیشتری مورد استفاده قرار گیرد.

گروه سبزی ها

انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، انواع کدو، نخود سبز، لوبیاسبز، قارچ، گوجه فرنگی، خیار، فلفل، پیاز، بامیه و... در گروه سبزی ها قرار دارند که حاوی انواع ویتامین ها، موادمعدنی و رنگدانه های مفید گیاهی هستند.

میزان مصرف سبزی ها

توصیه می شود روزانه 3-5 واحد از موادغذایی این گروه در برنامه غذایی گنجانده شود، هر يك واحد از گروه سبزی ها برابر است با يك لیوان سبزی های خام برگ دار (مانند اسفناج و کاهو)، نیمی از يك لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده، نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده یا يك عدد گوجه فرنگی متوسط

چرا باید سبزی بخوریم؟

- گوجه فرنگی: گوجه فرنگی یکی از پرمصرف ترین سبزی های دنیا بوده و دارای مقادیر قابل توجهی پتاسیم، ویتامین ث و فیبر غذایی و همچنین از غنی ترین منابع رنگدانه آنتی اکسیدان لیکوپین است که موجب کاهش خطر سرطان پروستات در مردان می شود. همچنین لیکوپین موجب کاهش سکتته های قلبی، جلوگیری از آسیب و خرابی مفاصل، ماهیچه ها و حتی سلولهای مغزی در سالمندان می شود.

کدو، کاهش دهنده خطر ابتلا به سرطان پروستات
- کدوها: تحقیقات نشان داده است مصرف منظم انواع کدوها به خاطر داشتن رنگدانه های گیاهی پیش ساز، ویتامین آ (کاروتنوئیدها) و ویتامین های ث و ای موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان بالای 60 سال می شود.

همچنین مقادیر زیاد بتاکاروتن در انواع کدوهای سبز و زرد باعث کاهش خطر ابتلا به آب مروارید در سالمندان می شود.
- خیار: خیار با در برداشتن 96درصد آب از جمله سبزی هایی است که به عنوان برطرف کننده تشنگی بخصوص در آب و هوای گرم مورد استفاده قرار می گیرد.
- بامیه: بامیه ها منبع خوبی از ویتامین ث و منیزیم بوده و حاوی 90درصد آب و مقادیر مناسبی از فیبر غذایی است.
هویج پخته، بهتر از هویج خام!
- هویج: هویج از بهترین سبزی های حاوی ویتامین آ است و برای تقویت بینایی و بهبود سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری ها بسیار مفید است. برای جذب بهتر ویتامین آ موجود در هویج، بهتر است به صورت پخته مصرف شود.

کلم منبع غنی ویتامین ث و فیبر

- انواع کلم: کلم ها با داشتن 92درصد آب از منابع غنی به منظور تأمین ویتامین ث و فیبر غذایی بوده و به عنوان يك سبزی بوته ای دارای مقادیر قابل توجهی از ترکیبات گیاهی هستند که می تواند به پیشگیری از بروز بعضی سرطان ها کمک کند.
اگر می خواهید لاغر شوید، بادمجان بخورید!

- بادمجان: بادمجان با داشتن 92 درصد آب و مقداری پیتاسیم یکی از مواد غذایی کم انرژی محسوب می شود که برای رژیم های غذایی کم کالری استفاده می شود.

- فلفل: فلفل ها در انواع رنگ های سبز، قرمز، نارنجی و... در طعم های مختلف شیرین و تند وجود دارند و منبع خوبی از ویتامین ث و پیش ساز ویتامین آ (بتاکاروتن) هستند.

- لوبیاسبز، معجزه ای برای کاهش پرفشاری خون

- لوبیاسبز: لوبیای سبز اغلب در تمامی فصول سال در دسترس هستند و با داشتن 89 درصد آب منبع خوبی از ویتامین ث و فیبر غذایی نیز هستند. همچنین لوبیای سبز منبع خوبی از پیتاسیم هستند که می توانند به کاهش پرفشاری خون کمک کنند.

حداقل يك لیوان از انواع سبزی ها در طول هفته استفاده کنید
در هر وعده غذایی به ویژه ناهار، شام و نیز میان وعده ها از انواع سبزی ها استفاده شود.
در تهیه انواع سوپ ها، آش ها، خوراک ها و یا خورشت ها از سبزی ها استفاده می شود.
از سبزی ها به صورت سبزی خوردن یا انواع سالاد و یا در کنار غذا استفاده کنید.

در مورد کسانی که اضافه وزن دارند از سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی سرخ شده، ذرت، نخودفرنگی و کدو حلوائی به طور متوسط بیش از يك لیوان در هفته مصرف نکنند و بیشتر از سایر سبزی ها استفاده کنید. حتی الامکان در تهیه سالادها و یا ذرت پخته و یا سیب زمینی سرخ شده از سس های بدون چربی و یا سایر چاشنی ها استفاده کنید.

براساس آخرین اطلاعات موجود برای کنترل بیماریهای مزمن حداقل يك لیوان از انواع سبزی ها در هفته استفاده کنید.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: چرا باید سبزی بخوریم؟:::